

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada umumnya jika seseorang semakin bertambah usia maka semakin besar pula terhadap risiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya perubahan struktur pembuluh darah yang akan terjadi penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kurang elastis atau kaku sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Adam, 2019 dalam Sumaryati, 2018).

Hipertensi dapat diartikan sebagai tekanan darah diatas 140/90 mmHg, dimana sistolik diatas 140 dan diastolik diatas 90 mmHg, serta seseorang yang menderita hipertensi tidak menampilkan gejala (Brunner & Suddart, 2015 dalam Sumaryati, 2018). Menurut Irwan, 2016 (dalam Sumaryati, 2018) dapat diartikan sebagai hipertensi yaitu jika seseorang mengalami tekanan darah di atas normal serta hipertensi dapat memicu terjadinya komplikasi pada organ jantung, ginjal, otak dan mata, sehingga dapat mengakibatkan gagal jantung, stroke, serta kerusakan pada ginjal dan dapat mengalami kebutaan. Menurut WHO, 2013 (dalam Tamamilang, 2018) terdapat beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi diantaranya seperti diet yang tidak sehat, penggunaan alkohol yang berlebihan, dan berat badan yang berlebihan. Adapun faktor lainnya yang dapat berisiko hipertensi diantaranya umur dan aktivitas fisik (Junaidi, 2010 dalam Tamamilang, 2018). Nurrahmani, 2012 (dalam Tamamilang, 2018) menyebutkan bahwa semakin bertambahnya usia maka risiko terhadap peningkatan tekanan darah sistolik, sedangkan pada diastolik meningkat hanya sampai usia 55 tahun.

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mengalami bertambahnya umur yang disertai dengan salah satunya penurunan fungsi fisik di tandai dengan masa otot dan kekuatannya telah menurun, laju denyut jantung yang maksimal, meningkatnya lemak dalam tubuh, dan fungsi otak berkurang (Akbar dkk., 2020). Menurut Hanum & Lubis, 2017 (dalam Akbar dkk., 2020) dikatakan lanjut usia apabila telah berusia lebih dari

60 tahun. artinya pada masa tersebut kemampuan jaringan akan tidak berfungsi dengan baik sehingga tidak dapat memperbaiki kerusakan yang terjadi. Dengan seiring meningkatnya usia maka perubahan pada struktur dan fungsi sel jaringan serta organ maka dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik sehingga pada akhirnya rentan terhadap penyakit (Putra, 2019 dalam Akbar dkk., 2020).

Pola makan salah satu upaya dalam pencegahan dalam menjaga kesehatan agar bisa mengontrol kebiasaannya. Pola makan tersebut terbagi atas frekuensi makan, jenis makanan, serta jumlah porsi makan (Siregar & Simanjuntak, 2020 dalam Purwati dkk., 2021). Menurut Kadir, 2019 (dalam Purwati dkk., 2021) dengan gizi yang baik dapat berupaya untuk menyesuaikan jenis dan jumlah makanan untuk tujuan tertentu, misalnya dengan menjaga makanan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Setiap orang tentu mempunyai kebiasaan makan sehari-hari.

Menurut WHO, 2014 (dalam Maulidina, dkk 2019) di seluruh dunia yang mempunyai riwayat hipertensi saat ini terdapat 600 juta jiwa. Prevalensi tertinggi di Negara maju yaitu di Afrika yaitu 46% dari populasi dewasa. WHO juga mencatat bahwa penderita hipertensi terdapat satu milyar orang di dunia yang dua pertiga diantaranya berada di Negara berkembang yang memiliki penghasilan rendah-sedang. Berdasarkan hasil Riskesdas, 2018 (dalam Adam, 2019) prevalensi hipertensi mencapai 34,1% terjadi peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013, prevalensi tertinggi yaitu di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, serta Jawa Barat termasuk Provinsi keempat penderita hipertensi sebesar 29,4% (Depkes RI, 2013 dalam Maulidina dkk, 2019). Di Indonesia prevalensi yang menderita hipertensi pada lansia cukup tinggi yaitu pada usia 55-64 tahun mencapai 55,2%, pada usia 65-74 tahun 63,2% dan pada usia kelompok 75 tahun ke atas mencapai 69,5% (Riskesdas, 2018 dalam Akbar dkk., 2021).

Hipertensi salah satu penyakit tidak menular yang saat ini telah menjadi prioritas oleh dunia kesehatan (Akbar, 2020). Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang (2020), wilayah penderita hipertensi tertinggi di Kabupaten

Sumedang yaitu berada di wilayah Puskesmas Jatinangor berjumlah 18.886 orang, untuk wilayah Puskesmas Sumedang Selatan yaitu 13.714 orang penderita hipertensi.

Menurut WHO, 2012 (dalam Zaenurrohmah, 2017) secara global penduduk lansia di prediksi semakin meningkat bahwa jumlah lansia tahun 2013 hingga mencapai 13,4%. Terjadinya perubahan fisiologis pada lanjut usia dapat menyebabkan permasalahan diantaranya yang berkaitan dengan gizi pada lanjut usia. Masalah yang sering terjadi yaitu pola makan yang tidak sehat seperti kurangnya perhatian dalam mengonsumsi makanan dan asupan gizi yang tidak seimbang, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Masalah tersebut dapat diatasi dengan asupan makanan yang seimbang (Tria dkk., 2019).

Konsumsi garam atau banyak nya mengonsumsi kandungan natrium di Indonesia merupakan salah satu penyebab hipertensi karena semakin meningkatnya usia maka semakin rentang terhadap penyakit salah satunya yang sering terjadi terhadap lansia yaitu hipertensi yang berkaitan dengan kebiasaan pola makan yang dapat terjadinya hipertensi yaitu kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung kalium, tetapi lebih sering mengonsumsi makanan yang mengandung natrium maka hal tersebut dapat menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Purwono dkk., 2020).

Dari hasil penelitian menurut Huda dkk (2019) di dapatkan hasil bahwa pola makan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda dengan kategori yang baik. Hasil penelitian Purwati dkk (2021) bahwa didapatkan hasil sebagian besar pasien dengan hipertensi karena kurangnya memperhatikan terkait pola makan, terutama pada asupan konsumsi rendah garam. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tarigan dkk (2018) di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu sebagian besar penderita hipertensi tidak memahami mengenai makanan yang baik dikonsumsi.

Berdasarkan hasil pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada lansia dengan hipertensi di Lingkungan Parigi sebanyak 5 orang di dapatkan hasil sebagian yang menderita hipertensi memang masih ada yang kurang patuh dalam menjaga pola makan yang akan memicu terjadinya tekanan darah tinggi terutama dalam mengonsumsi makanan tinggi garam serta kurang mengonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan. Sehingga saya sebagai peneliti merasa tertarik dalam penelitian tersebut.

Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di paparkan, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimanakah Gambaran Pola makan pada Lansia Penderita Hipertensi di Lingkungan Parigi?

Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan pada lansia penderita hipertensi di Lingkungan Parigi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui jenis makan pada lansia penderita hipertensi yaitu makanan yang mengandung kolestrol, natrium tinggi, makanan yang di goreng, buah dan sayuran.
2. Untuk mengetahui frekuensi makan pada lansia hipertensi.

Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi responden
Hasil penelitian ini diharapkan responden penderita hipertensi untuk lebih bisa mengatur pola makan agar mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah.
2. Manfaat Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman dalam melakukan penelitian dalam metode kualitatif di bidang keperawatan mengenai pola makan pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Mengkaji beberapa teori untuk mengetahui dan memperluas pengetahuan dari berbagai sumber sebagai acuan mengenai gambaran pola makan pada lansia dengan hipertensi.